

Pagpigil sa Sakit sa Init ng Tag-init



Ang mga daluyong ng init ng tag-araw ay maaaring maging mapanganib. Ang napakataas na temperatura ng katawan ay maaaring makapinsala sa utak at ibang mahahalagang bahagi ng katawan. May mga kalagayan ng kalusugan na maaaring gawing mas mahirap para sa katawan na manatiling malamig sa mainit na klima. Kabilang dito ang katandaan, katabaan, lagnat, kakulangan ng tubig sa katawan, sakit sa puso, mahinang sirkulasyon, pagkasunog ng balat sa araw at paggamit ng droga at alkohol. Upang protektahan ang iyong kalusugan kapag ang mga temperatura ay napakataas:

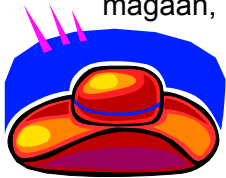
Uminom ng Marami

Inaalas ng pamamawis ang kailangang asin at mineral mula sa katawan. Kapag mainit, uminom ng mas maraming tubig, katas ng prutas at mga inuming pampalakasan. Iwasan ang mga inumin na may caffeine (tsa, kape, at cola) at alkohol. Siguraduhin na kumain nang palagian.



Magsuot ng Magagaan na Damit at Magpahid ng Panghadlang sa Init

Magsuot ng mas kaunting damit hangga't magagawa kapag kayo ay nasa bahay. Piliin ang magagaan, mapusyaw ang kulay, maluwag na damit. Sa mainit na araw, ang sumbrerong malapad ang dahon o pardiyas ay pananatiliing malamig ang iyong ulo.



Kung ikaw ay pupunta sa tapat ng araw, magpahid ng panghadlang sa araw na may antas ng proteksiyon sa araw (sun protection factor, SPF) na 15 o mas mataas at sundin ang mga tagubilin sa pakete. Muling ipahid tuwing 2 oras habang nasa araw.



Babala: Kung nililimitahan ng iyong doktor ang dami ng likido na iniinom mo o kung umiinom ka ng mga pildoras na tumutulong sa pag-alis ng sobrang tubig sa katawan, itanong sa kanya kung gaano karami ang iinum mo kapag mainit ang klima. Kung ang pagkain mo ay kailangang hindi maalat, kausapin ang iyong doktor bago uminom ng inuming pampalakasan.

Manatiling Malamig sa Loob ng Gusali

Ang pinakamahusay na paraan upang talunin ang init ay manatili sa isang lugar na may pampalamig ng hangin. Kung wala kayong pampalamig ng hangin (air conditioner), pumunta sa isang shopping mall o pampublikong gusali ng ilang oras. Ang malamig na paligo sa dutsa o banyera ay isa ring mabuting paraan para magpalamig.

Maingat na Itakda ang mga Gawain sa Labas ng Gusali

Sikapin na bawasan ang pagiging aktibo sa pinakamainit na bahagi ng araw, dakong huli ng hapon. Kung kailangan mong lumabas sa init, planuhin ang mga gawain upang nasa labas ka bago magtanghali o sa gabi. Habang nasa labas, madalas na magpahinga sa lugar na malilim. Huwag iiwan ang mga bata o paboritong hayop sa isang nakaparadang kotse.

Magdahan-dahan

Kung hindi ka sanay na magtrabaho o mag-ehersisyo sa mainit na klima, magsimula nang mabagal at unti-unti ang gawing pagtulon. Magpahinga nang madalas at palagian. Kung ang gawain sa init ay pinatitibok nang malakas ang iyong puso o pinahihingal ka, itigil ang ginagawa, pumunta sa isang malamig o malilim na lugar, at magpahinga. Lalo na kung ikaw ay mahilo, malito, maging mahina o makaramdam na mawawalan ng malay.

Gumamit ng Sistema ng Pagtulon ng Matalik na Kaibigan

Kapag may daluyong ng init, alamin ang kalagayan ng iyong mga kaibigan at pamilya at tiyakin na may titingin sa iyong kalagayan. Kung may kakilala kang matanda o may-sakit, alamin ang kanilang kalagayan dalawang beses sa isang araw kapag may daluyong ng init. Bantayan ang mga palatandaan ng pagkahapo dahil sa init o atake dahil sa init.

Ang matataas na temperatura ay maaaring maging sanhi ng mga seryosong problema sa kalusugan. Alamin ang mga sintomas ng sakit na may kaugnayan sa init at maging handa sa pagtulon.

Paggamot sa Sakit sa Init ng Tag-init



Ang **atake dahil sa init** ay nangyayari kapag ang katawan ay hindi na makontrol ang temperatura nito. Ang temperatura ng katawan ay mabilis na tumataas. Ang katawan ay hindi na nagpapawis at hindi na mapalamig ang sarili. Kabilang sa mga babalang palatandaan ang pula, mainit, tuyong balat; napakataas na temperatura ng katawan, pagkahilo, alibadbad, pagkalito, naiibang kilos o pagkawala ng malay, mabilis na pulso o matinding sakit ng ulo. Ang atake dahil sa init ay maaaring maging sanhi ng kamatayan o kapansanan kung hindi binigyan ng gamot. Ang dapat gawin:

- Mabilis na humingi ng tulong na medikal.
- Dalhin ang biktima sa isang malilim na lugar.
- Palamigin ang tao sa pamamagitan ng malamig na paligo sa dutsa, tubong goma na pandilig sa halaman, atbp.
- Huwag bibigyan ang biktima ng likidong iinumina.
- Kung maantala ang mga tauhang medikal sa emerhensiya, tawagan ang ospital para sa iba pang mga tagubilin.

Ang **pagkahapo dahil sa init** ay isang mas magaan na sakit na nangyayari kapag ang katawan ay nawalan ng napakaraming tubig at asin dahil sa pawis. Kabilang sa mga babalang palatandaan ang matinding pamamawis, pulikat, alibadbad o pagduduwal, pamumutla, pagkahapo, panghihina, pagkahilo at pagkawala ng malay. Kung ang pagkahapo dahil sa init ay hindi ginamot, ito ay maaaring maging atake dahil sa init. Humingi ng tulong na medikal kung ang mga sintomas ay matindi o kung ang biktima ay may mga problema sa puso o mataas na presyon ng dugo. Tulungan ang biktima na magpalamig sa pamamagitan ng:

- Malamig, walang-alkohol na inumin,
- Pahinga, paghiga,
- Malamig na paligo sa dutsa, banyera o pagpunas gamit ang basang espongha o tuwalya,
- Pagpapalamig ng hangin,
- Magaan na damit.

Ang **mga pulikat dahil sa init** ay mga pananakit ng kalamnan at mga pulikat dahil sa mabigat na gawain. Sa mga ito ay karaniwang kaugnay ang mga kalamnan ng tiyan o mga binti. Pangkaraniwang ipinapalagay na ang pagkawala ng tubig at asin mula sa matinding pamamawis ay nagiging sanhi ng pulikat. Kung ikaw ay may mga problema sa puso o ang pagkain ay kailangang hindi maalat, magpatingin sa doktor para sa mga pulikat dahil sa init. Ang dapat gawin:

- Huminto. Tahimik na umupo sa isang malamig na lugar.
- Uminom ng malinaw na katas ng prutas o inuming pampalakasan.
- Magpahinga ng ilang oras upang iwasan ang pagkahapo dahil sa init o atake dahil sa init.
- Humingi ng tulong na medikal kung ang pulikat dahil sa init ay hindi tumigil pagkalipas ng isang oras.

Ang **pagkasunog ng balat sa araw** ay kapag ang balat ay naging pula, masakit at karaniwang mainit pagkatapos manatili sa araw. Ang pagkasunog ng balat sa araw ay dapat iwasan dahil ito ay nakakapinsala sa balat at maaaring humantong sa mas seryosong sakit. Ang dapat gawin:

- Magpatingin sa doktor kung ang pagkasunog ng balat sa araw ay nakakaapekto sa isang sanggol na wala pang isang taong gulang o kung ang biktima ay may lagnat, paltos o matinding pananakit.
- Lumayo sa araw.
- Paliguan ng malamig na tubig ang nasunog na lugar.
- Gumamit ng moisturizing lotion sa nasunog na balat, huwag gumamit ng pomadang pampaghinhawa, mantikilya o pamahid.
- Huwag pipisain ang mga paltos.

Para sa karagdagang impormasyon...

Tawagan ang CDC para sa Impormasyon sa Ingles o Espanyol:

800-CDC-INFO (800-232-4636)

888-232-6348 (TTY)

O bisitahin ang: www.cdc.gov

www.bepreparedcalifornia.ca.gov